
Curry de patate douce et épinards

Un curry coloré et respectueux de la glycémie, avec des patates douces riches en fibres et des épinards nutritifs dans une sauce parfumée à base de tomate.

Préparation: 15 min

Cuisson: 20 min

Total: 35 min

Portions: 4

GL 24.0 / GI 47

Ingrédients

bouillon de légumes chaud à faible teneur en sel, convient aux végétaliens

patates douces, coupées en morceaux de la taille d'une bouchée

oignon, finement haché

jeunes pousses d'épinards

gousses d'ail, émincées

piment rouge, épépiné et émincé, plus quelques rondelles pour servir

poudre de curry moyenne ou forte

coulis de tomate

Instructions

Step 1

Préparez vos ingrédients en coupant les patates douces en morceaux uniformes de la taille d'une bouchée, en hachant finement l'oignon, en éminçant les gousses d'ail et en épépinant et éminçant le piment rouge. Réservez quelques rondelles de piment pour la garniture.

Step 2

Versez le bouillon de légumes chaud dans une grande casserole ou une poêle profonde. Ajoutez les morceaux de patate douce et l'oignon haché au bouillon.

Step 3

Portez le mélange à ébullition à feu vif, puis réduisez le feu à moyen-doux. Couvrez la casserole avec un couvercle et laissez mijoter doucement pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce que les patates douces commencent tout juste à ramollir.

Step 4

Ajouter les jeunes pousses d'épinards, l'ail émincé, le piment rouge émincé et la poudre de curry dans la poêle. Bien mélanger pour incorporer les aromates aux légumes.

Step 5

Verser le coulis de tomates et bien remuer pour créer une sauce riche et tomatée qui enrobe uniformément tous les légumes.

Step 6

Cuire à découvert à feu moyen pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les patates douces soient complètement tendres quand on les pique avec une fourchette et que la sauce ait légèrement épaissi.

Step 7

Goûter et ajuster l'assaisonnement si nécessaire. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, servir immédiatement avec du riz de chou-fleur ou accompagné d'une source de protéines comme du poulet grillé ou du tofu.

Step 8

Garnir avec les rondelles de piment rouge réservées et servir chaud. Envisager de manger d'abord les épinards et la sauce, puis les patates douces, pour minimiser l'impact glycémique.